

347/1044 - ¿SON DIFERENTES LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PACIENTES CON NORMOPESO EN COMPARACIÓN CON LOS QUE PRESENTAN SOBREPESO-OBESIDAD SEGÚN ESTILO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA? PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE CICLO FORMATIVO DURANTE LOS AÑOS 2009-2014

J. Cruz Doménech^a, O. Vicente Holgado^b, B. Camallonga Claveria^b, J. Sole Sancho^a, M. Burrull Gimeno^a, M. Miranda Caballero^b, R. Ruiz Bellido^b, J. Sánchez Canovas^a, M. Calvo Fernández^b y A. Martí Sánchez^b

^aMédico de Familia. ABS Carreras i Candi. Barcelona. ^bEnfermera de Familia. ABS Carreras i Candi. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Saber si hay diferencias entre los hábitos saludables que siguen los estudiantes en función si presenta normopeso (NP) vs sobrepeso (SP) u obesidad (OB) basándose en las recomendaciones de la Dieta Mediterránea (DM).

Metodología: Se entrega encuesta anónima a diferentes grupos de estudiantes del turno de tarde dentro de un proyecto escolar de divulgación hábitos saludables. Posteriormente se realizó charla de 2 horas sobre hábitos saludables y DM.

Resultados: De 837 alumnos hay con NP: 628 (hombre: 570, mujer: 58), SP: 135 (hombre: 128, mujer: 7), OB: 34 (hombre: 31, mujer: 3). Valores antropométricos NP: peso: 67,56 kg, talla: 175,85 cm, IMC: 21,75, edad: 20 años. En SP+OB: peso: 87,79 kg, talla: 177,07 cm, IMC: 27,94, edad: 22 años. Los estudiantes NP vs SP+OB, hacen ejercicio 379 (44,68%), una media 5,11 horas/sem vs 104 (12,42%) y 3 horas/sem. No fumadores 50,53% vs SP+OB: 14,69%. No consumo alcohol (OH) diario 72,5% vs SP+OB: 19,11%. Consumo OH fin semana: 13,62% vs 3,58% Hacen ejercicio sin hábitos tóxicos: 31,89% vs 19,11%. Refieren hacer dieta equilibrada NP vs SP+OB: 53,64% vs 13,14% y patrón DM 40,5% vs 9,55%. Las 3 comidas principales las realizan NP vs SP+OB: 33,33% vs 7,64%. Tardando en desayunar, comer o cenar (15, 30 y 30 minutos) vs (13, 28 y 30 minutos). Consumo semanal grupos alimentos NP vs SP+OB: legumbres: 2,35 vs 2,27; huevos: 2,43 vs 1,91; carne roja: 3,14 vs 3,14 y blanca: 3,07 vs 3,74 pescado blanco: 3,07 vs 1,71 y azul: 1,89 vs 1,70 embutidos: 4,66 vs 4,12 frutos secos: 3,15 vs 1,78 refrescos: 4,27 vs 3,97; snacks: 2,57 vs 1,73; bollería industrial: 2,98 vs 2,85; cerveza: 3,51 vs 3,44.

Conclusiones: Los alumnos con SP+OB son más mayores y más altos. Aquellos con NP realizan más ejercicio (+2,11 horas/sem), fuman menos y consumen menos OH durante la semana. Hay más consumo OH durante fin de semana. Hacen una dieta equilibrada siguiendo patrón DM un 40,5% y realizan las 3 comidas principales 33,33%. Desayunan y comen más despacio. También tienen un consumo superior de legumbres, huevos, pescado blanco, azul y frutos secos.

Palabras clave: Sobrepeso. Obesidad. Dieta mediterránea.